



## 内科通信 No.5



### 日焼けもほどほどに・・・



暦の上では立秋を迎えたというのに、毎日熱帯夜で寝苦しい夜が続いています。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

今回は「日焼け」のお話です。



昔から、こんがりとした日焼けした「小麦色の肌」は健康の代名詞とされ、私たちが子供の頃は、毎日プールに通って真っ黒に日焼けし、より黒くなるのを友達と競ったりしたものです。しかし、「日焼け」はやけどの一種であり、最近の医学的、特にアンチ・エイジング（抗加齢）の見地から、「日焼け」による皮膚への障害が心配されています。

太陽の紫外線は、皮膚の細胞遺伝子に直接吸収されて遺伝子変異を引き起こしたり、活性酸素によって間接的に遺伝子を障害します。これが将来のシミやイボ、さらには皮膚がんの原因になるとされています。

特に近年地球を覆っているオゾン層が破壊され、地上に届く紫外線の量は、増えてきています。楽しい夏休み、海や山のレジャーの時も、「日焼け」はほどほどに、将来の皮膚の老化や障害を未然に防ぐ注意もお忘れなく。

